さつまいもと黒ごまのごはん

●材料(4人分)

お米(うるち米)……カップ3
さつまいも(さいの目切り)……200g
Ⓐ 黒すりごま……大さじ4
Ⓐ しょうゆ……大さじ2
Ⓐ だし汁……200mL
Ⓐ 塩……小さじ1/2弱

●作りかた

❶ お米は研いでからざるにあげ、水気をきっておきます。
❷ 内がまに①を入れⒶを加えます。
❸ さつまいもは皮を厚くむいてさいの目に切り、しばらく水にさらしてから、水気をきります。
❹ ②に水を「白米」の水位目盛3まで加えかき混ぜ、③をのせます。
❺ 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで**「白米」**をメニュー(保温)ボタンで**「炊込み」**を選び、炊飯(再加熱)ボタンを押します。
❻ 炊き上がったらほぐして器に盛ります。

白米「3」
白米 無洗米・発芽玄米(炊込み4まで) 5.5 5 4 3 2 1 0.5

麦とろごはん

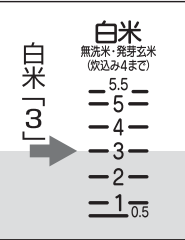
1人分 約440kcal

●材料(4人分)

お米(うるち米)……カップ2
押し麦……カップ1
山芋……250g
Ⓐ だし汁……カップ1/2
Ⓐ しょうゆ……大さじ1
Ⓐ みりん……小さじ1
青のり粉……少々

●作りかた

❶ お米と押し麦は合わせて軽く研いでから、水を「分づき米」の水位目盛3まで加えます。
❷ 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで**「白米」**を、メニュー(保温)ボタンで**「炊込み」**を選び、炊飯(再加熱)ボタンを押します。
❸ Ⓐを合わせます。
❹ 山芋は酢水につけながら皮をむき、おろしがねでおろし、すり鉢でよくすり、③を少しずつ加えてのばします。(③の量はお好みで加減してください)
❺ 器に②の麦ごはんを盛り、④のとろろ汁をかけ、青のり粉を散らします。
※押し麦の量はお好みでカップ1/2〜1の間で調節してください。

分づき米「3」
分づき米 4 3 2 1

山菜おこわ

●材料(4人分)

お米(うるち米)……カップ1
もち米……カップ2
山菜ミックス(水煮)……200g
油揚げ……1枚
Ⓐ 酒……大さじ2
Ⓐ しょうゆ……大さじ1
Ⓐ 塩……小さじ1/2
Ⓐ 砂糖……大さじ1
白ごま……少々

●作りかた

❶ お米ともち米は合わせて研いでから、ざるにあげ、水気をきっておきます。
❷ 油揚げは熱湯で油抜きし、たんざくに切ります。山菜は水気をきっておきます。
❸ 内がまに①とⒶを入れて軽くかき混ぜ、水を「おこわ」の水位目盛3まで加えます。
❹ ②をのせ、炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで**「白米」**をメニュー(保温)ボタンで**「炊込み」**を選び、炊飯(再加熱)ボタンを押します。
❺ 炊き上がったらほぐして器に盛り、白ごまをふりかけます。

おこわ「3」
おこわ 4 3 2 1

鶏がゆ

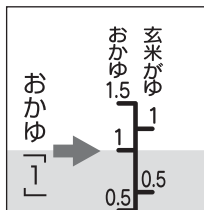
おかゆのポイント

★保温はせずに、お早めにお召し上がりください。
★時間がたつとノリ状になります。

●材料(4人分)

お米(うるち米)……カップ1
鶏むね肉(皮なし)……50g
固形スープの素……1個
Ⓐ 長ねぎの葉……少々
Ⓐ しょうがの皮……少々
Ⓑ 酒……大さじ1
Ⓑ しょうゆ……小さじ1
塩……小さじ1/2
長ねぎ(白髪ねぎ)……少々
白ごま……少々

●作りかた

❶ お手持ちのなべに鶏肉を入れ、水カップ3とⒶを加えて火にかけ、鶏肉に火が通ったらゆで汁をこして別容器にとります。
❷ ①の鶏肉は手で細かくさき、Ⓑをふりかけて下味をつけます。
❸ お米を研いでから、内がまに①のゆで汁と水を「おかゆ」の水位目盛1まで加え、塩とスープの素を入れて軽く混ぜます。
❹ 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで**「白米」**を、メニュー(保温)ボタンで**「おかゆ」**を選び、炊飯(再加熱)ボタンを押します。
❺ 炊き上がったら、②の鶏肉を入れて混ぜ器に盛り、白髪ねぎ、白ごまをふりかけます。

すしめし

●材料（4人分）

お米(うるち米)……………………………………カップ3
昆布 ……………………………………………………15cm

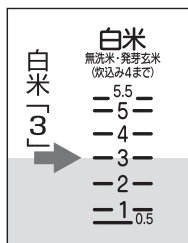
【合わせ酢A】
- 酢 …………大さじ5
- 砂糖………大さじ1
- 塩………小さじ1弱

【合わせ酢B】
- 酢 …………大さじ5
- 砂糖………大さじ2
- 塩………小さじ1弱

※合わせ酢はお好みに応じてAまたはBをお選びください。

●作りかた

❶ 昆布はふきんで拭いて汚れを取り、切り込みを4〜5カ所入れておきます。
❷ お米は研いでから、水を「白米」の水位目盛3まで加え、①の昆布をのせます。
❸ 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで**「白米」**を、メニュー(保温)ボタンで**「極上硬」**を選び、炊飯(再加熱)ボタンを押します。
❹ 炊き上がったら、昆布を取り出し、飯台にごはんを移します。
お好みで【合わせ酢A】または【合わせ酢B】を全体にかけて、切るように混ぜます。混ぜて1分ほどしたら、うちわであおいで人肌程度に冷まし、ぬれふきんをかけておきます。

白米「3」
白米 無洗米・発芽玄米(炊込み4まで)
5.5 5 4 3 2 1 0.5

五目ちらし

●材料（4人分）

干ししいたけ…………………………………………8枚
にんじん ………………………………………………30g
干ぴょう ………………………………………………30g

Ⓐ
- だし汁…………………………………………カップ2
- 砂糖 ……………………………………………大さじ6
- しょうゆ ………………………………………大さじ4
- みりん …………………………………………大さじ3
- 塩……………………………………………………少々

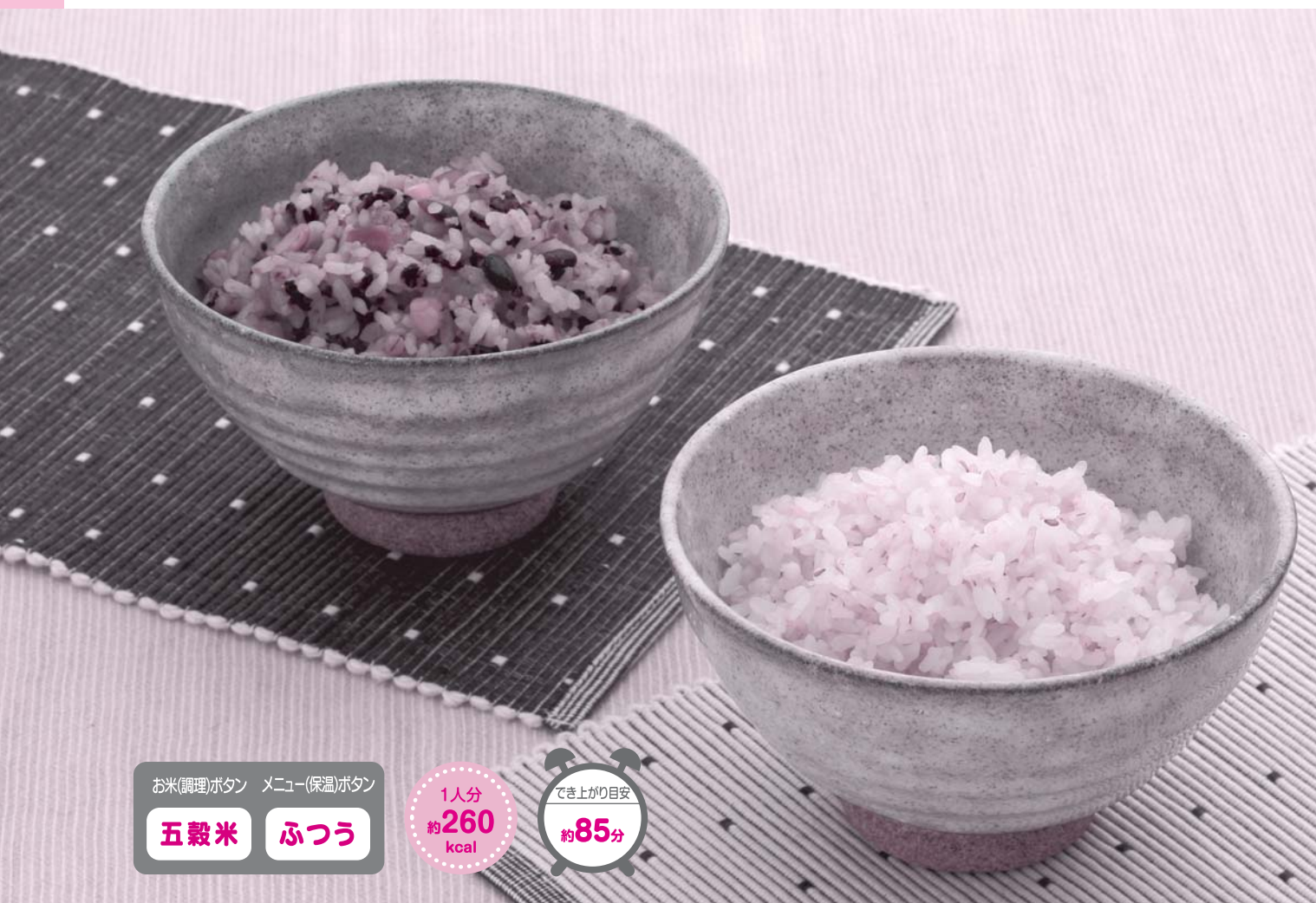
れんこん ………………………………………………80g

Ⓑ
- だし汁…………………………………………大さじ2
- 酢 ………………………………………………大さじ2
- 砂糖 ……………………………………………大さじ1
- 塩……………………………………………………少々

えび ……………………………………………………10尾
きんし玉子…………………………………………1個分
木の芽 …………………………………………………10枚
白ごま …………………………………………………大さじ2
桜でんぶ………………………………………………少々
紅しょうが ……………………………………………少々

※他に「すしめし」→ P.44 の材料が必要です。

●作りかた

❶ すしめしは**「すしめし」**→ P.44で作ります。
酢は【合わせ酢B】にします。
❷ 干ししいたけは水でもどしていしづきを取り、にんじんと合わせてせん切りにします。干ぴょうは塩もみして洗い、やわらかくゆでてから1cmの長さに切ります。
❸ ②をⒶで汁がなくなるまで煮つめます。
❹ れんこんは薄切りにしてから酢水につけてアクを抜き、軽く湯がいてⒷにつけておきます。
❺ えびは殻をむいて背わたを取り、ゆでておきます。
❻ ①に③と白ごまを混ぜ合わせて器に盛り、④、⑤、桜でんぶ、きんし玉子、紅しょうが、木の芽を散らします。

五穀米・玄米メニュー

五穀ごはん

●材料(6人分)

お米(うるち米)…………………カップ$2\frac{1}{3}$
五穀米(雑穀米)…………………カップ$\frac{2}{3}$

●作りかた

❶ お米と五穀米(雑穀米)は別々に研いでから合わせ、水を「白米」の水位目盛3まで加えます。
❷ 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで**「五穀米」**を、メニュー(保温)ボタンで**「ふつう」**を選び、炊飯(再加熱)ボタンを押します。
❸ 炊き上がったらほぐして器に盛ります。

五穀ごはんのポイント

★五穀米(雑穀米)は白米に混ぜて炊飯します。
混ぜる量は2〜3割程度までにしてください。
★粒の小さな雑穀は、茶こしなどを使って洗うと便利です。

黒米の中華風炊き込みごはん

●材料(4人分)

お米(うるち米)……………………………………カップ$1\frac{3}{4}$
黒米……………………………………………………カップ$\frac{1}{4}$
Ⓐ 鶏がらスープの素(顆粒状のもの)…………………小さじ1
Ⓐ しょうゆ・酒…………………………………………各大さじ1
Ⓐ 塩…………………………………………………………小さじ$\frac{1}{2}$
Ⓑ にんじん(小さめの角切り)……………………………50g
Ⓑ ゆでたけのこ(小さめの角切り)………………………50g
Ⓑ しょうが(みじん切り)…………………………………1片
Ⓒ 干しえび(水でもどす)…………………………………20g
Ⓒ カシューナッツ(薄めの色に揚げて粗く刻む)…………80g
サラダ油…………………………………………………適量
香菜………………………………………………………適量
塩・こしょう……………………………………………少々

●作りかた

❶ お米と黒米は別々に研いでから合わせておきます。
❷ フライパンでサラダ油を熱し、Ⓑを軽く炒め、塩・こしょうをして冷ましておきます。
❸ 内がまに①とⒶとえびのもどし汁を加えてから水を「白米」の水位目盛2まで加え、②とⒸを混ぜ合わせた具をのせます。
❹ 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで**「五穀米」**を、メニュー(保温)ボタンで**「炊込み」**を選び、炊飯(再加熱)ボタンを押します。
❺ 炊き上がったらほぐして器に盛り、香菜を飾ります。

きのこごはん

●材料 (6人分)

お米(うるち米)……………………………………カップ2⅓
五穀米(雑穀米)……………………………………カップ⅔
Ⓐ
- 生しいたけ(薄切り)………………………………6枚
- マッシュルーム(半分に切る)……………………6個
- しめじ、まいたけ(各小房に分ける)……………各100g

サラダ油……………………………………………大さじ2
塩・こしょう………………………………………各少々
Ⓑ
- スープ(固形スープ1個をとく)…………………200mL
- 塩……………………………………………………小さじ½
- こしょう……………………………………………少々

●作りかた

❶ お米と五穀米(雑穀米)は別々に研いでから合わせます。
❷ フライパンでサラダ油を熱し、Ⓐを軽く炒め、塩・こしょうをして冷ましておきます。
❸ 内がまに①とⒷを加えてから水を「白米」の水位目盛3まで加え、上に②をのせます。
❹ 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで**「五穀米」**を、メニュー(保温)ボタンで**「炊込み」**を選び、炊飯(再加熱)ボタンを押します。
❺ 炊き上がったらほぐして器に盛り、お好みで香菜を飾ります。

白米「3」
白米
無洗米・発芽玄米
(炊込み4まで)
5.5
5
4
3
2
1
0.5

かやくごはん

●材料 (4人分)

お米(うるち米)……………………………………カップ2
五穀米(雑穀米)……………………………………カップ⅓
Ⓐ
- だし汁……… 130mL
- 酒……………大さじ2
- しょうゆ….大さじ 1½
- 塩…………小さじ ½

Ⓑ
- 鶏もも肉(1cm角切り)‥100g
- 酒…………………小さじ1

Ⓒ
- ごぼう(ささがきにして酢水につける)…………………50g
- にんじん(せん切り)……………………………………30g
- 干ししいたけ(水でもどして薄切り)……………………1枚

油揚げ……………………………………………………½枚
こんにゃく………………………………………………⅓枚

●作りかた

❶ お米と五穀米(雑穀米)は別々に研いでから合わせ、ざるにあげ、5～10分おきます。
❷ Ⓑの鶏肉は酒をふりかけておきます。油揚げは熱湯をかけて油抜きしてから縦半分に切り、細切りにします。
❸ こんにゃくは厚みを2等分してから縦半分に切り、薄切りにしてサッとゆでて、水気をきっておきます。
❹ 内がまに①とⒶを加えてから、水を「白米」の水位目盛2まで加え、上に混ぜ合わせたⒸと②③をのせます。
❺ 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで**「五穀米」**を、メニュー(保温)ボタンで**「炊込み」**を選び、炊飯(再加熱)ボタンを押します。
❻ 炊き上がったらほぐして器に盛り、お好みで木の芽を飾ります。

えびピラフ

●材料 (4人分)

お米(うるち米)……………………………………カップ2⅓
五穀米(雑穀米)……………………………………カップ⅔
大きめのむきえび…………………………………300g
玉ねぎ(みじん切り)………………………………小½個(100g)
マッシュルーム(ホール)…………………………小1缶(約50g)
バター………………………………………………20g
塩・こしょう………………………………………各少々
Ⓐ
- スープ(固形スープ1個をとく)…………………200mL
- 塩……………………………………………………小さじ⅔

●作りかた

❶ お米と五穀米(雑穀米)は別々に研いでから合わせ、ざるにあげ、水気をきっておきます。
❷ フライパンでバターを熱し、玉ねぎを炒めます。
❸ さらに、えびとマッシュルームを加えてサッと炒め、軽く塩・こしょうをして冷ましておきます。
❹ 内がまに①のお米とⒶを加えてから水を「白米」の水位目盛3まで加え、上に③をのせます。
❺ 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで**「五穀米」**を、メニュー(保温)ボタンで**「炊込み」**を選び、炊飯(再加熱)ボタンを押します。
❻ 炊き上がったらほぐして器に盛り、お好みでパセリをふりかけます。

白米「3」
白米
無洗米・発芽玄米
(炊込み4まで)
5.5
5
4
3
2
1
0.5

ひじき入り玄米ごはん

●材料（4人分）

玄米……………………………………………カップ3

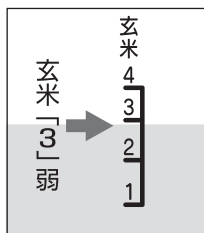
Ⓐ
- 油揚げ……………………………………………2枚
- ひじき(水でもどす)……………………………20g
- にんじん(せん切り)……………………………60g

Ⓑ
- 酒………………………………………………大さじ2
- しょうゆ……………………………………大さじ1 1/2
- 塩………………………………………………小さじ1

●作りかた

❶ 油揚げは熱湯で油抜きしてから、たんざくに切ります。
❷ 玄米は軽く洗い、ごみなどを取り除きます。
❸ 内がまに②の玄米を入れ、Ⓑを入れて水を「玄米」の水位目盛3弱まで加え、上にⒶをのせます。

❹ 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで**「玄米」**を、メニュー(保温)ボタンで**「炊込み」**を選び、炊飯(再加熱)ボタンを押します。
❺ 炊き上がったらほぐして器に盛ります。

いろいろな調理メニュー

ロールキャベツ

●材料（4人分）

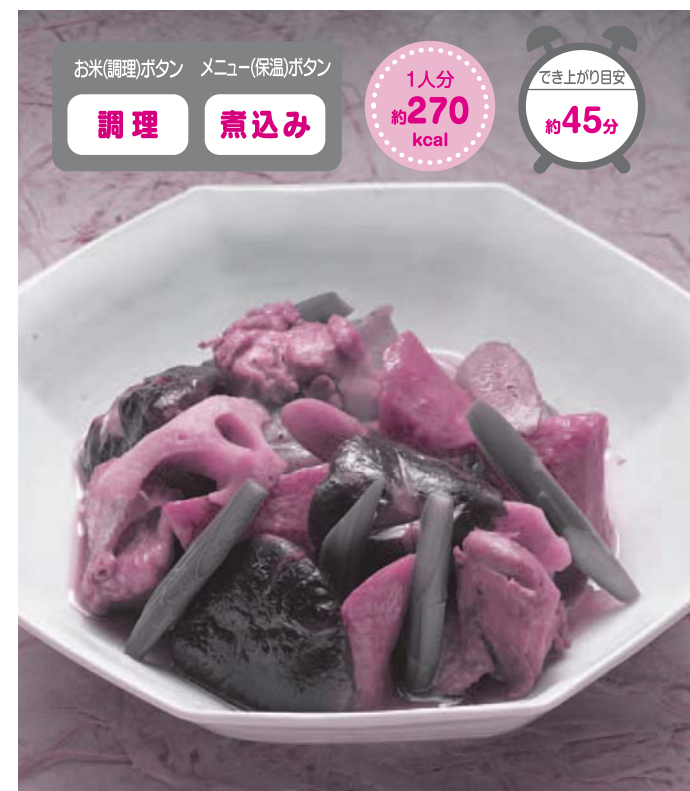
キャベツ………………………………………………8枚

Ⓐ
- 合びき肉…………………………………………200g
- 玉ねぎ(みじん切り)……………………1/4個(約50g)
- 牛乳………………………………………………大さじ3
- パン粉……………………………………………30g
- 卵…………………………………………………1/4個
- ナツメグ、塩･こしょう………………………各少々

Ⓑ
- スープ(固形スープ1 1/2個をとく)……………300mL
- トマトケチャップ………………………………カップ1/4
- しょうゆ…………………………………………大さじ1
- 塩…………………………………………………小さじ1/3
- こしょう…………………………………………少々
- 玉ねぎ(薄切り)…………………………………50g

●作りかた

❶ キャベツは熱湯で1〜2分ゆでてしんなりしたら、ざるにとり、水気を切ります。芯はそぎとり、みじん切りにします。
❷ ボウルにⒶと①のキャベツの芯を入れてよく混ぜます。
❸ ②を8等分して俵形にし、広げた①のキャベツにのせて包みます。
❹ 内がまに玉ねぎを敷き、③を並べⒷを加えます。
❺ 小さめの瀬戸皿をかぶせ、炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで**「調理」**を、メニュー(保温)ボタンで**「煮込み」**を選び、加熱時間を40分に設定して炊飯(再加熱)ボタンを押します。
❻ でき上がったら器に盛ります。

筑前煮

●材料（4人分）

鶏もも肉(ひと口大に切る)……………………………200g

Ⓐ
- にんじん(乱切り)…………………………………100g
- ごぼう(乱切り、酢水につける)…………………150g
- れんこん(乱切り、酢水につける)………………100g
- 干ししいたけ(もどしいしづきを取る)……………4枚
- こんにゃく(ひと口大にちぎる)……………………1枚

Ⓑ
- だし汁……………………………………………カップ1
- 酒…………………………………………………大さじ3
- 砂糖………………………………………………大さじ4
- しょうゆ…………………………………………カップ1/4

サラダ油……………………………………………………適量
いんげん……………………………………………………適量

●作りかた

❶ フライパンでサラダ油を熱し、鶏肉を炒めて取り出し、次にⒶを炒めます。
❷ 内がまに①と合わせたⒷを加えてかき混ぜます。
❸ 小さめの瀬戸皿をかぶせ、炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで**「調理」**を、メニュー(保温)ボタンで**「煮込み」**を選び、加熱時間を45分に設定して炊飯(再加熱)ボタンを押します。
❹ でき上がったら器に盛り、ゆでたいんげんを飾ります。

ポトフ

●材料（4人分）

Ⓐ
- 牛すね肉(ひと口大に切る)……………………250g
- 玉ねぎ(1/4に切る)……………………1個(約200g)
- にんじん(ひと口大の乱切り)……………1本(約100g)
- じゃがいも(1/4に切る)…………………大1個(約150g)
- セロリ(葉･筋をとって5cmに切る)………小1本(約80g)

スープ(固形スープ2個をとく)………………700〜750mL
塩･こしょう……………………………………各少々
ローリエ…………………………………………1枚

●作りかた

❶ 内がまにⒶとスープ、ローリエを入れます。
❷ 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで**「調理」**を、メニュー(保温)ボタンで**「煮込み」**を選び、加熱時間を60〜85分に設定して炊飯(再加熱)ボタンを押します。
❸ でき上がったら、塩・こしょうで味をととのえ、器に盛ります。
※煮込みが足りないときは、時間を調節して追加加熱してください。

豚の角煮

●材料（4人分）

豚バラ肉(かたまりを8つに切る)…………………500g
しょうが(薄切り)……………………………2かけ(30g)

Ⓐ
- 水………カップ$1\frac{1}{2}$〜2
- 酒……………カップ$\frac{1}{2}$
- しょうゆ………カップ$\frac{1}{2}$
- 砂糖…………………50g
- みりん……………大さじ1

Ⓑ
- 水…………カップ4
- 酒…………大さじ3

いんげん……………………………………………適量
練りがらし…………………………………………適量

●作りかた

❶ 内がまに豚バラ肉としょうが(1かけ)とⒷを加えます。
❷ 小さめの瀬戸皿をかぶせ、炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、
❸ お米(調理)ボタンで**「調理」**を、メニュー(保温)ボタン**「煮込み」**を選び、加熱時間を40分に設定して炊飯(再加熱)ボタンを押します。ゆで汁としょうがを捨て、豚ばら肉の表面についたあくや汚れを水で洗い流します。
❹ 内がまに③の豚ばら肉、残りのしょうが、Ⓐを加えます。
❺ 小さめの瀬戸皿をかぶせ、炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで**「調理」**を、メニュー(保温)ボタンで**「煮込み」**を選び、加熱時間を50分に設定して炊飯(再加熱)ボタンを押します。
❻ でき上がったら器に盛り、ゆでたいんげんを飾り、練りがらしを添えます。

いかめし

●材料（2はい分）

もち米…………………………………………カップ$\frac{1}{2}$
するめいか(正味250gのもの)……………………2はい
しょうゆ………………………………………小さじ1
グリンピース……………………………………5g

Ⓐ
- 水……………………………………カップ1〜$1\frac{1}{2}$
- 酒…………………………………………大さじ1
- しょうゆ…………………………………大さじ1
- 砂糖………………………………………大さじ1
- みりん……………………………………大さじ1
- しょうが(薄切り)…………………………3枚

●作りかた

❶ もち米は洗って1時間以上水につけておきます。
するめいかは足を抜いて内臓を切り取り、きれいに洗います。
❷ するめいかの足は細かく刻み、水気をきった①のもち米、グリンピースと合わせ、しょうゆをまぶします。
❸ ②をするめいかの胴に詰め、口を楊枝で止めたら、内がまに入れ、合わせたⒶを加えます。
❹ 炊飯器に③を入れた内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで**「調理」**を、メニュー(保温)ボタンで**「煮込み」**を選び、加熱時間を40分に設定して炊飯(再加熱)ボタンを押します。
❺ でき上がったら、いかを裏返して煮汁をいかめし全体に含ませます。
❻ 取り出して好みの厚さに切り、器に盛ります。

肉じゃが

●材料（4人分）

Ⓐ
- 豚バラ薄切り肉(3cm幅に切る)……………………150g
- じゃがいも(ひと口大に切る)……………………300g
- 玉ねぎ(くし形切り)………………………中2個(約250g)
- にんじん(小さめの乱切り)…………………小1本(約75g)
- 干ししいたけ(4つに切る)……………………………4枚

Ⓑ
- だし汁としいたけのつけ汁を合わせて……………250mL
- しょうゆ……………………………………………大さじ4
- 酒、みりん…………………………………………各大さじ1
- 砂糖…………………………………………………大さじ2

絹さや(ゆでたもの)……………………………………適量

●作りかた

❶ 内がまにⒶの材料とⒷを入れ全体を軽く混ぜます。
❷ 小さな瀬戸皿をかぶせ、炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで**「調理」**を、メニュー(保温)ボタンで**「煮込み」**を選び、加熱時間を1.0Lタイプは30分(1.8Lタイプは40分)に設定して炊飯(再加熱)ボタンを押します。
❸ でき上がったら、全体を軽く混ぜ、絹さやを飾ります。

たまご雑炊

●材料（4人分）

保温中のごはん、または冷やごはん ……………………300g
だし汁(水＋粉末だし1袋) ……………………400〜500mL
とき卵 ……………………………………………………1個

●作りかた

❶ 保温中のごはんを使う場合は、切ボタンを押し、保温をやめます。
❷ 内がまの残りごはんにだし汁を加え、ごはんをほぐしておきます。
❸ 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで**「調理」**を、メニュー(保温)ボタンで**「雑炊」**を選び、炊飯(再加熱)ボタンを押します。
❹ でき上がったら、とき卵をまんべんなくかけ、軽くかき混ぜてから、器に盛ります。

だし汁のポイント

★だし汁は「市販の雑炊のもと＋水」でもおいしくできます。だし汁の量はごはんの量にあわせて調節してください。すでに火の通った具（おかずの残り物など）や、にらなどの火の通りやすい野菜を入れてもおいしくできます。

雑炊のポイント

★だし汁（スープ）を入れたら、よくごはんをほぐしてください。
★具はごはんと混ぜずに、ごはんの上にのせてください。
★保温はせずに、お早めにお召し上がりください。
★時間がたつとノリ状になります。

手作りシュウマイ

●材料（15個分）

Ⓐ
- 豚ひき肉 ……………………………………75g
- むきエビ ……………………………………75g
- 玉ねぎ(みじん切り) ………………中1個(約100g)
- 干ししいたけ(もどしてみじん切り) ……………1枚分
- しょうが(すりおろし) ……………………………少々
- しょうゆ ……………………………………大さじ1/2
- ごま油 ……………………………………小さじ1/2
- 塩 ……………………………………………少々
- 片栗粉 ……………………………………大さじ1強

シュウマイの皮 ……………………………………15枚
クッキングシート ……………30cm×30cmのもの1枚

●作りかた

❶ ボウルにⒶを入れ、粘りが出るまでよく混ぜ合わせます。
❷ ①の具を大さじ1弱の分量(約15g)ずつ、シュウマイの皮に包み込みます。
❸ 内がまに水を1.0Lタイプは「白米」の水位目盛1(1.8Lタイプは「白米」の水位目盛2)まで加え、付属の蒸し板を置きます。
❹ ③の上に蒸し板よりひとまわり小さく切ったクッキングシートを敷き、その上にシュウマイを15個並べます。
❺ 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで**「調理」**を、メニュー(保温)ボタンで**「蒸し」**を選び、加熱時間を20分に設定して炊飯(再加熱)ボタンを押します。
❻ でき上がったら器に盛ります。

白米 無洗米・発芽玄米(炊込み4まで) 5.5 5 4 3 2 1 0.5　白米「1」

中華まんじゅうのあたため（冷凍／冷蔵）

●材料（1〜3個）

市販の冷蔵中華まんじゅう(1個 80〜100gのもの) …… 1〜3個

●作りかた

❶ 内がまに水を「白米」の水位目盛1まで加え、付属の蒸し板を置き、冷蔵中華まんじゅうを並べます。(中華まんじゅうは重ならないように並べてください。または分量を1〜2個にしてください。)
❷ 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで**「調理」**を、メニュー(保温)ボタンで**「蒸し」**を選び、加熱時間を15分に設定して炊飯(再加熱)ボタンを押します。

白米 無洗米・発芽玄米(炊込み4まで) 5.5 5 4 3 2 1 0.5　白米「1」

・冷凍中華まんじゅうをあたためるときは、加熱時間を20〜25分にします。

シュウマイのあたため（冷凍／冷蔵）

●材料（15〜20個）

市販の冷凍シュウマイ ……………15〜20個(200〜300g)

●作りかた

❶ 内がまに水を1.0Lタイプは「白米」の水位目盛1(1.8Lタイプは「白米」の水位目盛2)まで加え、付属の蒸し板を置き、冷凍シュウマイを並べます。
❷ 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで**「調理」**を、メニュー(保温)ボタンで**「蒸し」**を選び、加熱時間を20分に設定して炊飯(再加熱)ボタンを押します。

白米 無洗米・発芽玄米(炊込み4まで) 5.5 5 4 3 2 1 0.5　白米「1」

・冷蔵シュウマイや冷めたシュウマイをあたためるときは、加熱時間を約15分にします。

あたためのポイント

★蒸し板にクッキングシートを敷いておくと、取り出しがラクです。

蒸しとうもろこし

●材料（1〜2本）

生のとうもろこし ……………………………………1〜2本

●作りかた

❶ とうもろこしは、内がまに入る大きさに切ります。
❷ 内がまに水を「白米」の水位目盛2まで加え、付属の蒸し板を置き、とうもろこしを並べます。
❸ 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで**「調理」**を、メニュー(保温)ボタンで**「蒸し」**を選び、加熱時間を25〜30分に設定して炊飯(再加熱)ボタンを押します。

蒸しかたのポイント

★一度に並べきれない場合は、二度にわけて蒸します。